

குருதேவரின் உபதேச ஏமாழிகள்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

Acc.No. 28252

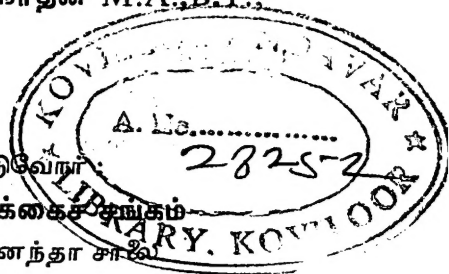
“முத்தமிழ்ப்பண்ணை”
வைரி செட்டிப்பாளையம்-621012.
திருச்சி மாவட்டம்.
1992.05.27.

குருதேவரின் உபதேச மொழிகள்

அருளியது :
ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :
திரு. T. M. லோகநாதன் M.A., B.T.,

வெளியீடுவேறு :
தெய்வீக வாழ்க்கைச்சூங்கம்
சுவாமி சிவானந்தா சாலை
இராசிபுரம் :: சேலம் மாவட்டம்.



All Rights Reserved by :
THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY
Sivananda Nagar - 249 192. Himalayas (U.P.)

Translated :
"UPADESA MALA"
in Tamil

Printed out of the magnanimous donation of :
SRI SWAMI NIRMALANANDA
Śivananda Ashram, Rishikesh
Himalayas. (U. P.)

குருதேவரின் உபதேச மொழிகள்

- 1 உங்களைச் சீர்திருத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். சமுதாயம் தானாக திருந்திவிடும்.
- 2 நம் வாழ்க்கையில் நாட வேண்டிய ஒரு பொருள் இறைவனே.
- 3 நன்னடத்தை ஒரு நாளில் ஏற்படுவதல்ல.
- 4 நன்னடத்தையை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை நல்லதாகவே அமைந்து விடும்.
- 5 அன்பு, ஆனந்தம், அறிவு ஆகியவைகளின் சொரூபமே இறைவன்.
- 6 எல்லோரையும் நேசியுங்கள். எல்லோருடனும் இணைந்து வாழுங்கள். எல்லோரிடமும் அன்பாகவே இருங்கள்.
- 7 இறைவன் உண்மையே; உண்மை இறைவனே.
- 8 நல்லவராகவே இருங்கள்; நல்லதையே செய்யுங்கள். இதுவே தெய்வீக வாழ்வு.
- 9 அறிமீமை, உண்மை, பிரம்மசர்யம் இம் மூன்றைக் கடைப் பிடியுங்கள்.
- 10 நீங்கள் அறிமீமையை மேற்கொண்டால், பிற நல்லனவற்றைப் பெறுவீர்கள்.
- 11 நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டால், ஐம்புலன்களையும் வென்றவராவீர்.
- 12 தன்னலமற்ற சேவையால் உங்கள் மனதைத் தூய்மையாக்கிக் கொள்ளுங்கள். புலன்வழி இன்பங்கள் ஒரு போதும் நிறைவானதல்ல என்பதை உணர்வீர்கள்.
- 13 நிறைகுணத்தைப் பெறுவதே வாழ்வின் குறிக்கோள்.

- 14 உண்மையான அன்பே உலகத்தின் மிகப்பெரிய சக்தி.
- 15 இறைவன் நாமத்தால் அடைய முடியாதது உலகத்தில் ஒன்றுமில்லை.
- 16 உணர்ச்சிப் பெருக்கு பக்தியல்ல. ஆழ்ந்த, தூய அன்பே பக்தியாகும்.
- 17 எல்லா தீமைகளுக்கும் கைகண்ட ஒரே மருந்து இறைவன் நாமமே.
- 18 இறைவன் நாமத்தைவிட உயர்ந்தது உலகில் ஒன்றுமில்லை.
- 19 தியானம் உங்கள் உள்ளத்தில் ஒளியை ஏற்றும்.
- 20 வாழ்வின் தலையாய குறிக்கோள் முக்தி அடைவதே.
- 21 இறைவன் மொழியில் உங்களைப் பழக்கிக் கொள்ளுங்கள். இறைவன் மொழி மௌனம்.
- 22 காட்சியும், கருத்தும் வெவ்வேறு நிலைகள்.
- 23 உங்கள் குறைகளையும், தவறுகளையும் ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் முன்னேறுவீர்கள்.
- 24 முக்தி நிலை உங்கள் பிறப்புரிமை. அதை இப்பொழுதே உணருங்கள்.
- 25 இறைவன், மனிதன் கற்பனைக்கும் எட்டாதவர். ஆனால் அவர் இருப்பது முக்காலும் உண்மையே.
- 26 எளிமையாகவும், ஒளிவுமறைவின்றியும், குழந்தையைப் போல் இருங்கள்.
- 27 மதம் வாழ்வின் இலக்கை அடையும் சாதனமே.
- 28 உங்களுக்குள்ளே நோக்குங்கள். உண்மையை உணர்வீர்கள்.
- 29 இறைவனிடத்தில் பதிப்புரிமை இல்லை. அவரின் எல்லாப் பொருளும், எல்லோருக்கும் சொந்தம்.
- 30 தன்னல மறுப்பு, உண்மை, அன்பு ஆகியவை இறைவுணர்வின் வழிகள்.

- 31 நாதத்திகளும் துன்பத்தில் துவளும்போது இறைவனை நினைக்கிறான்.
- 32 கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிற அளவு ஒருவன் ஞானம் பெற்றவனாகவும், உறுதி உள்ளவனாகவும் ஆகிறான்.
- 33 பல்வேறு எண்ணங்கள் மனதில் வந்து போகும். அவைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதே யோகம்.
- 34 ஆசையில்லாதவனே அகில உலகச் சக்ரவர்த்தி.
- 35 நல்ல எண்ணத்துடன் செய்யப்படும் செயல் நல்லதே.
- 36 ஒருவரின் சொந்த முயற்சிக்கு இறைவன் அருள் கிடைக்குமானால், அவர் இறை உணர்வை அடைவது எளிது.
- 37 தூய ஒழுக்கத்திற்கேற்பவும், உள்ளுணர்வின் குரலின்படியும் உங்கள் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- 38 தன்னை உணராத எதுவும் தத்துவமாகாது.
- 39 இறைவன் உருவம் அற்றவன். ஆனாலும் எல்லா உருவமும் அவனே.
- 40 பூமியில் சொர்க்கத்தைக் காண வேண்டுமானால், எல்லோரும் துறவிகளாக வேண்டும்.
- 41 சிறுசெயல்களே பெரியவற்றை ஆக்கும்.
- 42 உண்மையை அறிய விரும்பினால், திருமணம் செய்து கொள்ளாதீர்கள்.
- 43 உங்கள் வருமானத்திலேயே வாழுங்கள்.
- 44 காலம் பொன்னை விட உயர்ந்தது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- 45 முதுமையில் செலவழிக்க, இளமையில் சேமியுங்கள்.
- 46 சோம்பலாக ஒரு போதும் இருக்காதீர்கள்.
- 47 எப்போதும் இறைவனை நினையுங்கள்.

- 48 தூங்கும் முன் பகலில் நீங்கள் செய்தவைகளை நினைத்துப் பாருங்கள்.
- 49 நல்லோர் சேர்க்கையும், நல்ல சொற்களுமே ஒழுக்கத்தின் அடையாளங்கள்.
- 50 அழகான பொருள்கள், கடமையைக் கருத்துடன் ஆற்றியது—இவைகளின் நினைவு எப்போதும் இருக்கும்.
- 51 தீமையை முறியடிக்கவும், மிக நல்லதைப் பெறவும் வீரத்துடன் போரிடுங்கள்.
- 52 எல்லாப் பொருளிலும் நன்மையும் இருக்கிறது.
- 53 எல்லாப் பொருளிலும் நல்லதையே பாருங்கள்.
- 54 உலகம் ஒரு நிலைக் கண்ணாடி. நீங்கள் செய்வதை, அது திருப்பிச் செய்யும்.
- 55 செலவாளி மனைவி செல்லாக் காசான கணவனை உருவாக்குகிறாள்.
- 56 உடல் அழகு தோலின் மேல் அளவே.
- 57 எதையும் செம்மைப்படுத்த முயலுங்கள்.
- 58 மற்றவர் உணர்ச்சியைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- 59 பண்பான செயல்கள் சாவதில்லை.
- 60 பணியை விதைப்பவர், நட்பை அறுவடை செய்கிறார்.
- 61 அன்பை நடுபவர், பாசத்தைப் பறிக்கிறார்.
- 62 பெரிய செயல்களுக்கும், பெருமைக்கும், இளமையே வித்து.
- 63 நினைத்துப் பார்க்காமல் பேசாதீர்கள்; சிந்தனை செய்யாமல் செய்யாதீர்கள்.
- 64 முறையற்ற ஆட்டத்தில் ஜெயிப்பதைவிட, தோற்பது மேல்.
- 65 “முதியவர்கள் முட்டாள்கள்” என்று இளைஞர்கள் நினைக்கிறார்கள். “இளைஞர்கள் தான் அவ்வாறு” என் முதியவர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

- 66 வாழ்க்கை கஷ்டமானது. இளமை வீணானது.
புத்திசாலிகள் மட்டும் பயனடைகிறார்கள்.
- 67 பிச்சைக்காரனின் மூத்தவன் சோம்பேறி.
- 68 பசியின் தாய் சோம்பேறித்தனம், திருட்டு
அத்தாயின் உடன் பிறப்பு.
- 69 செல்வமோ, சமுதாய அந்தஸ்தோ உண்மையான
சந்தோஷத்தைக் கொடுக்காது.
- 70 சந்தோஷம் நம் மனதிற்குள்ளேதான் இருக்கிறது.
- 71 குற்றமுள்ள மனம் மற்றவர்களை நம்பாது.
- 72 எதையும் நுணுக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ள
வேண்டும்.
- 73 மனம் தளராதீர்கள். நிதானமாகவும், அழுத்த
மாகவும் முன்னேறுங்கள்.
- 74 உங்கள் புலன்களை விழிப்புடன் கண்காணித்து
வாருங்கள்.
- 75 எந்த வேலையையும் உரிய நேரத்தில் முடித்து
விடுங்கள்.
- 76 குறிக்கோளுக்காக செல்வத்தையும் தியாகம்
செய்யுங்கள்.
- 77 தீர யோசித்து, உறுதியான தீர்மானத்தை மேற்
கொள்ளுங்கள்.
- 78 சோதனைகளைப் பொறுமையுடன் சகித்துக்
கொள்ளுங்கள்.
- 79 பெற்றோர்களின் அறிவுரையைப் பின்பற்றுங்கள்.
- 80 வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் தைரியமாக ஈடு
படுங்கள்.
- 81 அன்பாகவும் பணிவாகவும் இருங்கள்.
- 82 மற்றவர்களைத் தூற்றாதீர்கள்.
- 83 உள்ளத்திற்கு விரோதமாக எதையும்
செய்யாதீர்கள்.
- 84 நண்பர்களைப் பெருக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

- 85 ஒரு போதும் பொய் பேசாதீர்கள்.
- 86 தீய எண்ணங்களிலிருந்து உள்ளத்தைக் காப்பாற்றுங்கள்.
- 87 ஒரு நாட்டின் விதி, அந்நாட்டின் பெண்களின் கையில் உள்ளது.
- 88 பாரதத்தின் பெருமை, அதன் பெண்களின் பெருமையே.
- 89 பெண்களைப் போற்றாத சமுதாயம் நிச்சயம் அழிந்துவிடும்.
- 90 எளிமையும், தூய்மையும் இல்லாத பெண் போற்றுதற்குறியவள் அல்ல.
- 91 "போதும்" என்ற எண்ணமே அளவற்ற செல்வம்
- 92 முன்னேற்றமே வாழ்க்கையின் சட்டம்.
- 93 நம்பிக்கை இல்லாத போது, முயற்சி ஒன்றும் இராது.
- 94 எல்லாவற்றின் ஆரம்பம் சிறியதே.
- 95 ஆடம்பரம் ஒரு செயற்கை வறுமை.
- 96 ஆடம்பரம் அமைதிக்கு விரோதி.
- 97 கைமாற்று கேட்கும் போது நட்பு முறிந்து போகிறது.
- 98 வாழ்க்கையின் தூண்கள் நல்லொழுக்கங்களே.
- 99 தன்னை உணர்தலுக்குத் திறவுகோல் பொறுமையே.
- 100 பொய் பேசுபவனுக்கு நல்ல ஞாபக சக்தி இருக்க வேண்டும்.
- 101 முன் கூட்டியே திட்டமும், முறையும் இன்றி செயலாற்றுவது, திசைகாட்டி இல்லா கப்பல் போன்றது.
- 102 உண்மை நண்பன் இன்பத்தைக் கொடுக்கிறான், துன்பத்தைக் கொள்கிறான்.

- 103 தீயவன் தன்னைச் சேர்ந்தவர்களையும் கெடுத்து விடுகிறான்.
- 104 போனது போகட்டும்; நடப்பதைக் கவனிப்போம்
- 105 பொறுமையை இழப்பது அறிவை இழப்பதாகும்.
- 106 “நான் உன்னுடையவன், எல்லாம் உன்னுடையவையே” — இதுவே சிறந்த பிரார்த்தனை.
- 107 ‘உன்னுடைய விருப்பப்படியே எல்லாம் நடக்கும் இறைவா’.
- 108 எண்ணம், சொல், செயல் — இம் மூன்றும் ஒன்றாகவே இருக்கட்டும்.
- 109 இறைவனை நம்புங்கள். நானைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்.
- 110 பறவைகள், விலங்குகள் — இவைகளிடமிருந்து நல்ல பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- 111 சேரம்பலை வெற்றிகொள்ள, யோகம், பிராணாயாமம், எளிய சாத்வீக உணவு ஆகியவைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- 112 மன்னித்து மறந்துவிடுங்கள் தெய்வீக உணர்வை பெறுவீர்கள்.
- 113 கடந்ததை மறந்துவிடுங்கள். புதிதாக வாழ்வைத் துவக்குங்கள்.
- 114 வாழ்க்கையில் வருவதைத் தைரியமாக எதிர்கொள்ளுங்கள், பொன்னான எதிர்காலம் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறது.
- 115 வெறும் கற்பனையான கஷ்டங்களுக்கும், நோய்களுக்கும் ஆளாகாதீர்கள்.
- 116 ஆன்மீக சாதகர் ஆத்ம பாவத்துடன் தொண்டு செய்யாவிட்டால், அவர் வாழ்க்கை வீணானதே
- 117 உலகத்துப் பொருள்களின் வெளி அழகைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள். அதுவே மாயை.
- 118 மனதைக் கண்டித்து, துன்புறுத்தி “தான்” என்னும் ஆணவத்தை அழித்துவிடுங்கள்.

- 119 உங்களை இறைவனிடம் ஒப்படைத்து விடுங்கள்
பின் உங்களைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு
வேண்டாம்.
- 120 தைரியமாக இருங்கள், உறுதியாக இருங்கள்,
உங்களுக்கு ஒரு துன்பமும் வராது.
- 121 இறைவனை உங்கள் இருதய கமலத்தில் இருத்
துங்கள்.
- 122 உங்கள் மனப் போராட்டத்தில் வீரராக
விளங்குங்கள்.
- 123 வாழ்வின் இலக்கை எப்போதும் கண்முன் நிறுத்
துங்கள். உயர்ந்த கருத்துக்களை எங்கும்
பரப்புங்கள்.
- 124 எல்லோருடைய கருத்துக்களுக்கும், உணர்வு
களுக்கும் மதிப்பு கொடுங்கள்.
- 125 எல்லாவற்றிலும் சிறிதளவு உண்மை இருக்கும்.
- 126 தெய்வீக வாழ்வை நாடுங்கள், மன அமைதி
பெறுவீர்கள்.
- 127 ஆன்மீக சாதனை மட்டும் தான் உங்களை தெய்
வீக வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்லும்.
- 128 சான்றோர்கள், ஆன்றோர்கள் — இவர்கள் நடந்த
பாதையில் செல்லுங்கள்.
- 129 தாகம் இறைவனின் காட்சிக்காக இருக்கட்டும்.
பசி ஆன்ம தத்துவத்திற்காக இருக்கட்டும்.
- 130 விரிவுபடுத்துங்கள், வெளிப்படுத்துங்கள்,
வளர்ச்சி பெறுங்கள்.
- 131 உள்நோக்கிப்பாருங்கள், உள்நோக்கி ஆராய்
கள், மாயைத் திரையை விலக்குங்கள்.
- 132 அமைதியாக இருங்கள், அசையாதிருங்கள்.
- 133 பணிவோடு இருங்கள், எளிமையாக இருங்கள்,
மென்மையாக இருங்கள், இனிமையாக இருங்கள்

- 134 எழுச்சிபெறுங்கள், உழைத்துக் கொண்டிருங்கள் எல்லாவற்றிலும் வெற்றி பெறுவீர்கள்.
- 135 நற்பண்புகளை எப்போதும் வளர்த்துக் கொண்டிருங்கள்.
- 136 நல்ல பழக்கங்களை நிலை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். தீய பழக்கங்களை வேருடன் அகற்றி விடுங்கள்.
- 137 உயிருக்கும் விலை இல்லை; காலத்திற்கும் விலை இல்லை,
- 138 உலகம் ஒரு பெரிய பல்கலைக் கழகம்.
- 139 உலகம் உங்களுடைய அமைதியான ஆசான்.
- 140 உங்கள் மனதிற்கு ஒருபோதும் செல்லம் கொடுக்காதீர்கள்.
- 141 பொய் மிகக் குறைந்த உண்மை; தீமை மிகக் குறைந்த நண்மை.
- 142 'நான்' அழியும்போது பக்தி தானாகத் தோன்றுகிறது.
- 143 'நான்' என்ற அகந்தையை விலக்காத வரை இறைவனின் அளப்பரிய அன்பைப் பெற முடியாது.
- 144 ஞான மார்க்கத்தில் செல்ல விழைகின்ற சாதகர்களுக்கு முதலில் பகுத்தறிவு வேண்டும்.
- 145 பக்தி — அதுவே பயனும், முடிவுமாகும்.
- 146 இறைவனுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள்; இறைவனை குடும்பத்தினராக உணருங்கள்.
- 147 இறைவனை அடைய எண்ணற்ற வழிகள் உள்ளன.
- 148 நீங்கள் உண்மையானவராக இருந்தால், இறைவனை அடைவது திண்ணம்.
- 149 நீங்கள் இறைவனை நேசிப்பது உண்மையானால், எல்லோரையும் நேசிக்க ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்.

- 150 யாவும் இறைவனின் தோற்றமே.
- 151 நீங்கள் இறைவனை நேசிக்கும் போதும் பிரபஞ்சமே இனிதாகத் தோன்றும்.
- 152 எல்லா உயிர்களுக்கும் தொண்டு செய்வதே வாழ்க்கையின் பெரிய பயன்.
- 153 அன்புக்கு வெகுமதி தெரியாது; அன்புக்கு பயமும் தெரியாது.
- 154 உயிரும், அன்பும் பிரிக்க முடியாதவை.
- 155 உலக வாழ்க்கை சாரமற்றது; புலன்களை நம்பா தீர்கள்.
- 156 தெய்வீக எண்ணங்களால் உங்கள் மனதை நிரப்பிக் கொள்ளுங்கள்.
- 157 ஒழுக்கங்களால் உங்கள் மனதைப் பரிசுத்தப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- 158 பிரபஞ்சம் முழுவதும் இறைவன் நிறைந்திருக்கிறான்.
- 159 உயிரும், உணர்வுமாக இறைவன் எல்லோரிடத்திலும் வாழ்கிறான்.
- 160 வைராக்கியம் இல்லாதது மதம் அல்ல.
- 161 தன்னைத் துறந்தால், இறைவன் அருள் கிட்டும்.
- 162 அற்ப பொருள்களிடத்தில் இன்பம் இல்லை.
- 163 சமாதி நிலையே இறை உணர்வாகும்.
- 164 ஆயத்தமாக இருங்கள். இந்நொடியே சாவதற்கும் தயார் என்ற நிலையில் வாழுங்கள்.
- 165 இறைவனை மட்டும் நம்புங்கள்; நேசியுங்கள்.
- 166 இறைவனுக்காக மட்டும் ஏக்கம் கொள்ளுங்கள்.
- 167 உங்களிடம் இருக்கும் ஆத்மா, நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கும் பொருள்களுக்கும் அருகில் இருக்கிறது; உங்களுக்கு மிகவும் அருகில் இருக்கும் பொருள்களுக்கும் அருகில் உள்ளது.
- 168 பக்தர்கள் மிகவும் ஆசைப்படும் உருவில் இறைவன் தோன்றுகிறார்.

- 169 நாம் பெரிதும் விரும்பித் தேடவேண்டியது இறைவனையே.
- 170 இறைவன் மட்டுமே இருந்து வருகிறார். ஏனையவை அழியும் ஆவணங்கள்.
- 171 உண்மையான சாதகர்களும், உண்மையான குருக்களும் கிடைப்பது மிக அரிது.
- 172 அறியாமையே பல பிறவிகளுக்குக் காரணம்.
- 173 அறக் கொடியை தலைக்கு மேலே உயரத் தூக்கிப் பிடியுங்கள்.
- 174 எல்லோரிடத்திலும் கருணை உள்ளவர்களாக இருங்கள், பரந்த மனப்பாங்குடையவர்களாக இருங்கள்.
- 175 சுதந்திரமும், அமைதியும் நம்முடைய இரண்டு கால்கள்.
- 176 அன்பும், அருளும் நம்முடைய இரு கண்கள்.
- 177 தன்னை அறிதலே நம்முடைய வாய்.
- 178 பூரணத்துவம் என்பது உண்மையில் நம் உள்ளமும், ஆத்மாவும் ஆகும்.
- 179 படைப்புகள் யாவும் இறைவனின் குடும்பம்.
- 180 இப்பிரபஞ்சம் இறைவன் அருளால் நடைபெறுகிறது.
- 181 உண்மையே அழியாதது.
- 182 பொய் சாகும்; மறைந்தும் போகும்.
- 183 அழியாததும், யாராலும் அடக்க முடியாததும் உண்மையே.
- 184 அறிவைச் சம்பாதிப்பது. அதுவே செல்வக் கருவூலம்.
- 185 அறிவே பரம்பொருள்.
- 186 தத்துவம், பண்பட்ட வாழ்வின் முறையாகும்.
- 187 உடல், உள்ளம், ஆன்மா — இம் மூன்றின் வடிவமே மனிதன்.
- 188 மனித உடல் பிரபஞ்சத்தின் சிறு அச்சு (வடிவம்)

- 189 பகுத்தறிவில்லாதவன் உண்மைக் குருடன்.
- 190 பல பிறப்புக்கும், இறப்புக்கும் ஆசையே காரணம்.
- 191 எண்ணம் எதுவோ, அதுவாகிறீர்கள். எண்ணமே வாழ்வு.
- 192 காரியம் இன்றி உலகில் எதுவும் நடைபெறாது.
- 193 மூச்சின் மின்னல் தோற்றமே உயிர்.
- 194 அடிப்படையில் மனித இனம் ஒன்றே.
- 195 பிராணன் (சக்தி) — இதுவே உலகை இயக்கும் விசையாகும்.
- 196 மாறா பெருவாழ்வே முக்தி நிலை.
- 197 போகப் பொருள்களைத் தேடும் எந்த முயற்சியும் நன்மையில் முடியாது.
- 198 குறிக்கோள் உடைய ஆடவர், பெண்டிரே இன்றைய உலகில் உடனடித் தேவை.
- 199 ஆன்மீகப் பெருவாழ்விற்கு தன்னல மறுப்பே உயிர் மூச்சு.
- 200 பிறரை வெறுத்தல், தீங்கு செய்தல் — இவை இரண்டும் பிசாசு குணங்கள். இவைகளிலிருந்து விலகி இருங்கள்.
- 201 ஆத்மாவின் மறுபெயர் சாந்தம் அல்லது எப்போதும் அமைதி.
- 202 சமாதானமே நம் வேதம்; உலகெங்கும் பரப்புங்கள்.
- 203 திருமணம் மிகப் பெரிய விலங்கு (சங்கிலி).
- 204 யோகி, துறவி — இவர்களின் அணிகலன் அமைதியே.
- 205 உள்மனத்தின் அமைதி நிலை, வெளிப்புறத்தைச் சார்ந்திருப்பதில்லை.
- 206 தன்னை உணர்ந்த நிலையே உண்மையானப் பரிபூரண நிலை.
- 207 மக்களின் கலாச்சார ஒருமைப்பாடு நாட்டை உயர்ந்ததாக்குகிறது.

- 208 பாரதத்தின் கலாச்சாரம் இறவா பெரு நெறிகளில்
வேருன்றி இருக்கிறது.
- 209 கால ஓட்டம், பாரதக் கலாச்சாரத்தின்
பெருமையை அசைக்க முடியவில்லை.
- 210 ஆனந்தப் பெருவாழ்வுக்கு ஆதாரம் இறைவன்.
- 211 மனமே இறைவனை அடையும் வழி.
- 212 இறைவனை மறுப்பதும், இறைவனை வரை
யறைய முயலுவதும் ஒன்றே.
- 213 இன்னல்களுக்கு ஆறுதல் இறைவனே.
- 214 இறைவனோடு ஒப்பிடக்கூடியது ஒன்றுமில்லை.
- 215 இறைவனின் அழகு அருளில் இருக்கிறது; அவர்
அருளே ஒப்பற்ற அழகு.
- 216 பக்தி செய்வதே மதம்.
- 217 மதம் உலக சகோதரத்துவத்தைக் கூட்டுகிறது.
- 218 மனித இனம் முழுவதற்கும் ஒரே மதத்தைத்
திணிப்பது தவறு.
- 219 இறை அனுபவத்தைப் பெறுவது மதத்தின் சாரம்.
- 220 மதக் கோட்பாடுகளை வாழ்க்கை நியதியாக்கி,
நடைமுறைப்படுத்தும் அளவு மதத்தைப் புரிந்து
கொள்கிறோம்.
- 221 அறம் இல்லா இடத்தில் அமைதியும், மகிழ்ச்சி
யும் இருக்காது.
- 222 அறத்தைத் தவிர வேறு ஒன்றும் உங்களைக்
காக்காது.
- 223 உண்மை வெற்றி பெற்றே தீரும்.
- 224 நன்மை மதத்திற்கு நுழைவாயில்.
- 225 நன்மை புரிதல் நல்வாழ்க்கைக்கு வழி.
- 226 துன்பப்படுகின்றவனுக்கு ஆறுதலாகச் சொல்லப்
படும் சொல் கருணை.
- 227 பாவத்தின் கூலி தீராத் துயரம். நன்மையின்
பயன் ஆனந்தம்.

- 228 நன்னடத்தை மகிழ்ச்சிப் பெருக்கு.
- 229 கல்வி வேர்; பண்பு மலர்; அறிவு கனி.
- 230 வாழ்வின் ஆழ்ந்த தத்துவத்தின் மீது கல்வி இருக்க வேண்டும்.
- 231 சோம்பேறியின் மனம் சைத்தானின் தொழிற் கூடம்.
- 232 ஒரு இறைவனை அறிஞர்கள் பலவாறு பேசுகிறார்கள்.
- 233 நீங்கள் குறைவுடையவர் என்றால் நிறைவுடையவரும் இருக்க வேண்டுமல்லவா?
- 234 யோகத்தை வாழ்வின் ஒரே லட்சியமாகக் கொள்ளவேண்டும்.
- 235 சாதனையில் மூழ்கி, இறைவனை உணருங்கள்.
- 236 செய்யுங்கள் அன்றேல் சாவது மேல்.
- 237 ஆசையே மனதின் மிகப்பெரிய அசிங்கம்.
- 238 உயிர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதற்கே வாழ்வுகள்
- 239 அறிவியல் மதத்திற்கு எதிரானது அல்ல; ஆயத்த நிலை ஆகும்.
- 240 நோய் ஒவ்வொன்றும் கர்மத்தின் தீர்வு.
- 241 உங்கள் மனதை நல்ல நண்பனாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- 242 மனதையும், புலன்களையும் கட்டுக்குள் வைத்திடுங்கள். இதுவே மிகப்பெரிய வெற்றி.
- 243 பிரார்த்தனை உங்கள் வாழ்வின் ஆதாரமாக இருக்கட்டும்.
- 244 முன்மாதிரியாக நடந்து காட்டுபவர் நல்ல வழிகாட்டி.
- 245 தூய அறிவிலும், புலன் கட்டுப்பாட்டிலும் ஆன்மீக வீரம் இருக்கிறது.

- 246 நடப்பது எதையும், புன்முறுவலோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- 247 செல்வமல்ல, ஞானமே உயர் வாழ்வின் வழி.
- 248 உண்மை, அன்பு, அழகு, நன்மை — எல்லாம் ஒன்றே.
- 249 நம்பிக்கை நடத்தையைத் தீர்மானிக்கிறது: சிந்தனை ஒழுக்கத்தைத் தீர்மானிக்கிறது.
- 250 உண்மையையும், பொய்யையும் பகுத்துணரத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- 251 நீங்கள் இப்பூலோகத்தில் ஓர் யாத்திரிகர்.
- 252 ஆசைப்படும் பொருளை விட்டுப்பிரிதல் துயரம்.
- 253 ஆன்மாவைப்பற்றிய ஞானம் நல்லொழுக்கத்தின் அழகுமலர்.
- 254 சான்றோராக விளங்க வேண்டுமானால், பரிசுத்தராக இருங்கள்.
- 255 நல்ல தன்மைகள் அத்தனையும் அஹிம்ஸையைச் சுற்றியே உள்ளன.
- 256 புலனடக்கம் அமைதிக்கும், இன்பத்திற்கும் கொண்டு செல்கிறது.
- 257 கெட்ட சொல்லைவிட, நல்ல சொல் மிக உயர்ந்தது; ஆனாலும் அதற்குச் செலவு ஒன்றுமில்லை.
- 258 இறைவன் தாம்விரும்புவர்களைப் புடம்போட்டு எடுக்கிறார்.
- 259 ஆசையும், பக்தியும் ஒன்றாக இருக்காது.
- 260 இவ்வுலகில் மிகப்பெரிய சக்தி அமைதியான அன்பின் ஆற்றலே.
- 261 இறைவன் திருநாமம் இனிப்பானது, இன்பமானது; இறவாமை கொடுக்கும் அமுதம்.
- 262 மூச்சினோடே இறைவன் திருநாமத்தை ஜபியுங்கள்
- 263 பாசத்தையும், அன்பையும் ஒன்றாக நினைக்காதீர்கள்.

- 264 இறைவன் திருநாமத்தை ஜபிப்பதை தவிர
நாக்கிற்கு வேறு பயிற்சி கொடாதீர்கள்.
- 265 இறைவன் உங்களிடமிருந்து நிறைமனதை எதிர்
பார்க்கிறார்.
- 266 இறைவன் அருள், வாழ்வினை மிகப்பெரிய
பொக்கிஷம்.
- 267 இறைவன் உங்களை எப்போதும் கண்காணிக்
கிற காவலன்.
- 268 காணாத இறைவன் மீது வைக்கும் நம்பிக்கையே
பக்தி.
- 269 நம்பிக்கையில்லா வாழ்வு சோகம் நிறைந்த பாழ்.
- 270 மனமுருகி செய்யும் பிரார்த்தனை இறைவன்
அருளைச் சேர்க்கும்.
- 271 தூங்கப் போகும் முன்னும், விழித்த பின்னும்
குறைந்தது 5 நிமிடங்கள் பிரார்த்தனை செய்யுங்
கள்.
- 272 பக்தனின் முதல் கடமை இறைவனை பக்தி
செய்வது, இறைவனை அறிய முயற்சிப்பதுமே.
- 273 இறைவனை எல்லாப் பொருள்களிலும், எல்லா
பொருள்களை இறைவனிடத்திலும் காண்பவனே
உண்மையான பக்தன்.
- 274 உண்மையான பக்தன் யாரையும் வெறுப்ப
தில்லை. எல்லோரையும் தழுவிக்கொள்கிறான்.
- 275 பக்தன் இறைவனின் கருவி.
- 276 பக்தனுக்கு சோகம் இருப்பதில்லை.
- 277 பக்தனும், ஞானியும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்கி
றார்கள்.
- 278 அன்பு அத்தாட்சியை நாடுவதில்லை; தானே
அதற்கு அத்தாட்சியாகிறது.
- 279 அன்பு அனைவரையும் பிணைக்கும் சக்தி.

- 280 அன்பு, நன்மை தீமைகளை ஆராய்வதில்லை.
கண்டிப்பதுவுமில்லை.
- 281 வெறும் வறட்சியான அறிவுவாதத்தை விட பக்தி
மேலானது.
- 282 இறைவன் மேல் நம்பிக்கை இல்லாத்து, ஆன்மா
சாவிற் கு சமமானது.
- 283 (இறைவனைத் தவிர) உனக்குச் சொந்தம்
என்று சொல்லிக் கொள்வதற்கு வேறு யாரும்
இல்லை.
- 284 யோகம் தன்னை வெல்லும் சக்தியைக் கொடுக்
கிறது.
- 285 எதிலும் மிதமான நிலையில் இருப்பது யோகத்
தில் வெற்றி பெறும் திறவுகோல்.
- 286 அஹிம்ஸை வீரத்தின் உச்ச கட்டம்.
- 287 நீங்கள் உண்மையானவர்களாக இருந்தால்
எல்லா ஞானநலன்களும் சமயத்தில் தாமே
வந்தமையும்.
- 288 பிரம்மசர்யம் நல்ல ஆரோக்யத்தையும், அள
வற்ற சக்தியையும் கொடுக்கிறது.
- 289 உண்மையான பெருமை மனதை வெற்றி
கொள்ளும் அமைதியில் இருக்கிறது.
- 290 அடிமைப் படுத்துவதும், - அடிமைத்தனத்தி
லிருந்து விடுதலைப் பெறச் செய்வதும் மனமே.
- 291 மனதுடன் நடைபெறும் போரே உலகில் பெரிய
போர்.
- 292 தன்னடக்கமே பேரானந்தம்.
- 293 ஆத்ம சாதனையில் வெகுவேகமாக முன்னேற
வேண்டுமானால் மனதில் தோன்றும் ஒவ்வொரு
எண்ணத்தையும் கண்காணிக்க வேண்டும்.
- 294 உயிரோடு இருப்பதின் உயர்ந்த நிலை
எண்ணமே, ஆற்றல் அல்ல.
- 295 நமது எண்ணங்கள் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்
கின்றன.

- 296 ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட
காரியம் இருக்க வேண்டும்
- 297 உள்ளுணர்வை நம்புங்கள்; அது ஒருபோதும்
உங்களை ஏமாற்றாது.
- 298 உள்ளுணர்வே வேதாந்த தத்துவத்தின் உரை
கல்.
- 299 புலனடக்கம் அளப்பரிய நினைவாற்றலைக்
கொடுக்கும்.
- 300 காமமும், குரோதமும் இரட்டையர்கள். ஞானம்,
பக்தி, அமைதி-இவைகளுக்கு பரம எதிரிகள்.
- 301 மனம் கடந்த காலங்களின் நினைவுத் தொகுப்பு
(நினைவு மூட்டை).
- 302 எண்ணத்தின் ஆற்றலே நம் நடத்தையின்
ஆற்றல்.
- 303 நல்ல எண்ணங்கள் மனம் என்னும் ருத்ராட்ச
மாலையின் மணிகளாகட்டும்.
- 304 யோக வாழ்வை மேற்கொள்ளுங்கள். உயர்ந்த
கருத்துகளைப் பரப்புங்கள்.
- 305 தன்னை உணர்ந்தவன், தான் விரும்பியதை
அடைகிறான்.
- 306 அறியாமைப் பிடியிலிருந்து மீள ஞான தாகம்
கொள்ளுங்கள்.
- 307 பகுத்தறிவு விளக்கை எப்போதும் பிரகாசமாக
வைத்திருங்கள்.
- 308 அறியாமை இருள் விலகும் போது பிரம்மம்
தானே சாஷாத்தாரம் ஆகிறது.
- 309 ஆன்மீக விழிப்பு, நிறை உணர்வைக் கொடுக்
கிறது.
- 310 விஞ்ஞானிகளின் கண்டுபிடிப்புகளுக்கும்
அப்பால் இருப்பவன் இறைவன்.

- 311 முக்தி சாசுவதமான அமைதி நிலை.
- 312 வேற்றுமையைக் கற்பிக்கும் உங்களுக்கு பயம் காத்திருக்கிறது.
- 313 தெய்வீக ஒளியில் நாம் அனைவரும் ஒன்றே.
- 314 உண்மை பிரபஞ்ச தோற்றத்தைத் தாண்டும் போது, வரையறைக்குள் சிக்குவதில்லை.
- 315 அறிவும் ஆற்றலும் ஒன்றே.
- 316 பராசக்தியின் தோற்றமே இப்பிரபஞ்சம்.
- 317 எந்த மந்திரத்தை ஜபித்தாலும் மனம் பரிசுத்தம் அடைகிறது. அத்துடன் இறைவனை நோக்கி கொண்டு செல்கிறது.
- 318 வாழ்க்கை குறுகியது. நேரமும் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
- 319 ஆத்மா, பிறப்புக்கு முன்னும் இருந்தது. இறப்புக்கு பின்னும் இருக்கும்.
- 320 உருவங்கள் வெறும் கற்பனையே, உண்மை அவைகளுக்கு அப்பால் இருக்கிறது.
- 321 அறியாமையின் கதவைத் திறந்து கொண்டு ஞானவெளிக்கு வாருங்கள்.
- 322 எந்த வேலையையும் அரைகுறையாகச் செய்யாதீர்கள்.
- 323 உங்கள் கடமைகளை மனப்பூர்வமாகச் செவ்வனே செய்யுங்கள். உரிமை கேட்காமலே உங்களை அடையும்.
- 324 புகழ்ச்சியும், இகழ்ச்சியும் வெறும் காற்றின் அலைகள். அவைகளைத் தாண்டி உயரே வாருங்கள்.
- 325 தொண்டு செய்யுங்கள்; ஆளும் உரிமை வரும்.
- 326 உயிர் இருப்பதற்காக, அவசியமானப் பொருள்களாக நாம் நினைப்பதெல்லாம் வெறும் குருட்டு ஏக்கங்கள்.

- 327 சமாதான ஒப்பந்தங்களும், உடன்படிக்கைகளும்
காகிதம் வரையில்தான். அவை போர்களைத்
தவிர்க்காது.
- 328 நாளைய உலக அமைதிக்காக இன்று பலபேர்
தம் சொந்த அமைதி இன்றி உழைக்கிறார்கள்.
- 329 மாறிவரும் புதிய காலத்திற்கேற்ப உங்களையும்
மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- 330 இறந்து போனவர்களைத் தூற்றாதீர்கள்.
- 331 தலைவரின் பின் செல்வது எளிது. தலைமை
தாங்கிச் செல்வது கஷ்டம்.
- 332 பெண் தெய்வீகச் சக்தி.
- 333 கஷ்டப்படத் தெரிந்தவன் மிகுந்த அமைதியை
அனுபவிக்கிறான்.
- 334 ஒழுக்க நெறியினின்று ஒருபோதும் விலகாதீர்கள்.
- 335 இரக்க உணர்வையும், உலக சகோதரத்துவத்
தையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- 336 சிறிதே பேசுங்கள், இனிதே பேசுங்கள்.
- 337 காரியம் காரணத்திலும், காரணம் காரியத்திலும்
பிணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.
- 338 உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள். மீதத்தை
இறைவனிடம் விட்டுவிடுங்கள்.
- 339 இறைவனிடமிருந்து பிரிந்து வந்த தற்கால
அழுங்கள்; அவரின் காட்சியைக் காணுவீர்கள்.
- 340 இரக்கம், பாசம், பெருந்தன்மை, சகிப்புத்
தன்மை, பணிவு - இவைகளை வளர்த்துக்
கொள்ளுங்கள்.
- 341 ஒருமுன்னோடியின் அறிவுரையைக் கேளுங்கள்.
- 342 வேற்றுமை பாராட்டுவதை விடுங்கள். சம
நேர்க்கோடுபழகுங்கள்.
- 343 எல்லா பந்தங்களையும் கைவிடுங்கள்.

- 344 மனம் தளர்தலைப் போன்ற தொத்து வியாதி மற்றொன்று இல்லை.
- 345 மற்றவர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக வாழுங்கள்.
- 346 அமைதியான, அன்பான, நட்பான குண நலங்களைப் பெறுங்கள்.
- 347 உங்களுடைய பழைய சம்ஸ்காரங்களும், புதிய வாசனைகளும் உங்களுடைய பரம விரோதிகள் சமபாவனை, சமநோக்கு—இவைகளைப் பெற்றவர்கள் எப்போதும் மன அமைதியுடன் இருக்கிறார்கள்.
- 349 டாம்பீக வாழ்வை மேற்கொள்ளாதீர்கள்.
- 350 உலகச் சந்தையிலிருந்து ஒதுங்கி இருங்கள்.
- 351 பூலோக வாழ்வு நீண்ட கனவு; மாயையின் மாயாஜாலம்.
- 352 பொது பிரார்த்தனை, பொது தியானம் உலக அமைதிக்கு பெரிதும் துணை புரியும்.
- 353 ஐம்புலன்களும் எந்நொடியிலும் உங்களை ஏமாற்றுகின்றன.
- 354 வாழ்வியல் நாடகத்தில் பிறப்பும், இறப்பும் இரு காட்சிகள்.
- 355 உலக நடைமுறையில் உழலும் மனிதன் ஒரு ஆன்மீக ஏழையே. எவ்வளவு புத்திசாலியாக இருந்தாலும் என்ன? எவ்வளவு செல்வந்தனாக இருந்தாலும் என்ன?
- 356 துன்பத்தை இன்பம் என்று நீங்கள் தவறாகக் கருதுகிறீர்கள்.
- 357 வைராக்கியத்தில் அடைக்கலம் அடையுங்கள்.
- 358 உலக, இன்பங்கள் ஆரம்பத்தில் இன்பங்களாகத் தோன்றுபவை. முடிவில் கொல்லும் விஷமாக மாறி விடுகின்றன.

- 359 புலன்வழி இன்பங்கள் நிரந்தர இன்பங்களாகா.
- 360 உடல் ஆரோக்கியமில்லாவிட்டால், எந்தத் துறையிலும் முன்னேற முடியாது.
- 361 உடல் ஆரோக்கியத்திலிருந்து அழகு ஊற்று உண்டாகிறது.
- 362 இறைவனை அடைவதற்கு ஏற்ற சாதனம் பற்றற்ற மனமே.
- 363 காமத்தை முழுதும் ஒழித்தவன், தானே பிரம்மமாகிறான்.
- 364 “நான்” என்ற பாவத்தினால் வினையாற்றுகிறவன், அதில் கட்டுண்டு போகிறான்.
- 365 காம வேட்கையே ஆசைகள் எல்லாவற்றைவிட உக்கிரமானது.
- 366 காமவேட்கை ஒருவனைப் பிச்சைக்காரர்களில் ஒருவனாக்குகிறது.
- 367 சாதனை ஒருவர் மனதை உறுதியாக்குகிறது. இறைவன் மீது ஒன்றிப் போகச் செய்கிறது.
- 368 கர்ம வினைகள் உண்மையில் மனதின் வினைகளே.
- 369 இன்பமும், துன்பமும் மனதைச் சார்ந்தவை.
- 370 பிரபஞ்சமும், அதன் பொருட்களும் மனதில் பலப்படித்தரங்களாக இருக்கின்றன.
- 371 எண்ணமே மன ஆற்றல்களில் மன்னன்.
- 372 வினையாற்றுவது இறைவன் வழிபாடு என்பதை மறக்கக் கூடாது.
- 373 இறைவனோடு ஐக்கியமாவதற்கான முயற்சியே பிரார்த்தனை.
- 374 பிரார்த்தனை மிகப்பலம் பொருத்திய ஆன்மீக விசை.
- 375 பிரார்த்தனையில் விரும்பியதைப் பெறும் தன்மையைப் பற்றி வாதவிவாதம் கூடாது.

- 376 ஆன்மீக விஷயங்களில் வாதவிவாதம் கூடாது.
- 377 இறைவன் அருளுக்காக பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உலக விஷயங்களுக்காக அல்ல.
- 378 பிரார்த்தனை மலைகளையும் அசைக்கும்.
- 379 சங்கீர்த்தனை ஸம்ஸார சாகரத்தைக் கடக்கும் ஓடமாகும்.
- 380 மனிதன் உணவினால் மட்டும் வாழ முடியாது. ஆனால் இறைவன் நாமத்தால் வாழ முடியும்.
- 381 தீமையில் நன்மையும், அவலக்ஷணத்தில் அழகையும், துன்பத்தில் இன்பத்தையும் காணும் போது அமைதி நிலவுகிறது.
- 382 ஆன்மீகத்தாகம் உள்ளவன் இறவாமை என்னும் அமுதத்தைக் குடிப்பான்.
- 383 தரமில்லாதவர்கள் மற்றவர்களைத்தம் தம் தரத்திற்கேற்ப நினைக்கிறார்கள்.
- 384 சான்றோர்கள் அறச்செயல்களைப் பயன்கருதாது ஆற்றுகிறார்கள்.
- 385 சகிப்புத்தன்மை என்பது ஞான நிலை.
- 386 முக்திக்கு வழி தேடுபவன் அறிவாளி.
- 387 கர்வியும், பிறர் பொருளைக் கவருபவனும் ஒரு போதும் அமைதியாக இருக்க முடியாது.
- 388 கசப்பான மாத்திரையில் இனிப்பான பலன்கள் உள்ளன.
- 389 ஒருவர் முகத்தில் அவரின் புண்ணியமும் பாவமும் விளம்பரமாகின்றன.
- 390 நீங்கள் மற்றவர்களிடம் இருந்து எதிர்பார்ப்பதையே, மற்றவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்.
- 391 ஆர்வமுள்ள சாதகர் அகில உலக சக்ரவர்த்தி.
- 392 இனிமையான பொய்யைவிட கசப்பான உண்மையே மேல்.

- 393 மதப் போர்வையில் போலிகள் இருப்பது மிகப் பெரிய குற்றமாகும்.
- 394 மற்றவர்கள் நலனை நாடும் பழக்கம் வாழ்வை வளமாக்கும்.
- 395 போதனையைவிட உதாரணமாவது மேல்.
- 396 அன்பும், செயலும் மனிதனின் இருபக்க சக்கரங்கள்.
- 397 சொர்க்கமும் நரகமும் மனதின் கற்பனையே.
- 398 பிறரின் அறச் செல்வத்தை கண்டு பேராசை கொள்ள வேண்டும்.
- 399 சட்டமும் சட்டமியற்றுவவரும் ஒன்றே.
- 400 பிரக்குதி தான் செயல்படுகிறது, ஆத்மாவல்ல.



